

Abstrak

HUBUNGAN PERSEN LEMAK TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN JENIS KELAMIN DENGAN STATUS HIDRASI

Rosita Awalliyah¹, Ngadiman², Ibnu Zaki¹

1 Program Studi Ilmu Gizi Unsoed

2 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Unsoed

Latar Belakang: Status hidrasi merupakan suatu kondisi yang menggambarkan jumlah cairan tubuh seseorang. Kejadian dehidrasi adalah suatu keadaan yang terjadi karena hilangnya cairan dalam tubuh melalui urin, feses, keringat, dan udara pernafasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persen lemak tubuh, aktivitas fisik, dan perbedaan jenis kelamin dengan status hidrasi.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian menggunakan subjek sebanyak 56 mahasiswa yang dipilih menggunakan *simple random sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Status hidrasi diukur menggunakan table grafik Periksa Urin Sendiri (PURI). Persen lemak tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) dan aktivitas fisik menggunakan form *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Data dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman* dan uji *Mann-whitney*.

Hasil Penelitian: Hasil *Rank Spearman* pada variabel persen lemak tubuh menunjukkan nilai $p=0,002$. Hasil *Rank Spearman* pada variabel aktivitas fisik menunjukkan nilai $p=0,132$. Hasil uji *mann-whitney* pada variabel jenis kelamin menunjukkan nilai $p=0,123$. Rerata status hidrasi pada laki-laki $4,3 \pm 1,68$ sedangkan pada perempuan $3,3 \pm 1,5$.

Kesimpulan: Ada hubungan persen lemak tubuh dengan status hidrasi. Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status hidrasi. Tidak terdapat perbedaan jenis kelamin dengan status hidrasi.

Kata Kunci: Persen lemak tubuh, Aktivitas fisik, Status hidrasi.

Abstract

RELATIONSHIP OF PERCENT OF BODY FAT, PHYSICAL ACTIVITY, AND GENDER WITH HYDRATION STATUS

Rosita Awalliyah¹, Ngadiman², Ibnu Zaki¹

1 Program Studi Ilmu Gizi Unsoed

2 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Unsoed

Background: Hydration status is a condition that describes the amount of body fluids in a person. The incidence dehydration is a condition that occurs due to loss of fluids in the body through urine, feces, sweat, and respiratory air. This study aims to determine the relationship of percent of body fat, physical activity, and gender difference with hydration status.

Method: This study is an observational method with a cross-sectional approach. The study using a total of 56 students selected using simple random sampling with inclusion and exclusion criteria. Hydration status was measured using a *Periksa Urin Sendiri* (PURI) chart table. Percent of body fat using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) and physical activity using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) form. Data were analyzed using the Rank spearman test and the Mann-whitney test.

Research Results: Rank Spearman results show the value percent body fat $p=0,002$. Rank Spearman results show the value of physical activity $p=0,132$. The results of the mann-whitney test gender significance value 0,123. The mean hydration status in men was $4,3 \pm 1,68$ while in women it was $3,3 \pm 1,5$.

Conclusion: There is correlation between percent of body fat with hydration. There is no correlation between physical activity with hydration status. There is no gender difference with hydration status.

Keywords: Percent of body fat, Physical activity, Hydration status